Согласовано:
Руководитель управления
Роспотребнадзора

_____А.Н Семёнов
«__»_____

Утверждаю:
Директор МАОУ «Лицей № 67
г. Челябинска»

_____С.П.Веретенникова
«__»_____

Примерное двухнедельное меню учащихся 7-10лет
(горячее питание).
1-я неделя.

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Цен. Калл.
понедельник					
завтрак					
Сыр	20	5,3	5,5	0	72,3
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/10	7,0	4,0	42,0	232,0
Какао с молоком	200	3,8	3,2	22,8	154.0
Хлеб пшеничный	30	4,4	1,8	30,8	150,0
Итого		**20,5**	**14,5**	**95,6**	**608,3**
вторник					
завтрак					
Масло сливочное	15	0,2	10,8	0,2	99,0
Омлет натуральный	145	16,7	27,8	3,2	328,5
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	86,0
Хлеб пшеничный	30	4,4	1,8	30,8	150,0
Итого		**22,9**	**42,0**	**51,5**	**663,5**
среда					
завтрак					
Запеканка творожная с повидлом	150/25	26,2	20,5	23,3	366,0
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	86,0
Хлеб пшеничный	30	4,4	1,8	30,8	150,0
Итого		**37,3**	**29.3**	**74,5**	**691,5**
четверг					
завтрак					
Масло сливочное	15	0,2	10,8	0,2	99,0
Каша молочная манная с маслом	200/10	6,4	11,3	33,0	259,3
Яйцо варёное	40	5,1	46	0,3	70,0
Какао с молоком	200	3,8	3,2	22,8	154,0
Хлеб пшеничный	30	4,4	1,8	30,8	150,0

Итого		**19,9**	**73,1**	**87,1**	**732,3**
пятница					
завтрак					
Сосиска отварная	50	5,6	12,0	0,8	133,0
Макароны отварные с м/с	100/5	3,6	6,5	25,6	173,9
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	86,0
Хлеб пшеничный	30	4.4	1,8	30,8	150,0
Итого		**15,0**	**21,8**	**77,6**	**560,1**

2-я неделя

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергет. Цен. Калл.
понедельник					
завтрак					
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0
Сыр	20	5,3	5,5	0	72,3
Каша молочная «дружба» с маслом	200/10	7,0	4,0	42,0	232,0
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	86,0
Хлеб пшеничный	30	4,4	1,8	30,8	150,0
Итого		**18,4**	**20,1**	**90,2**	**606,3**
вторник					
завтрак					
Масло сливочное	15	0,2	10,8	0,2	99,0
Омлет натуральный	145	16,7	27,8	3,2	328,5
Какао с молоком	200	3,8	3,2	22,8	154,0
Хлеб пшеничный	30	4,4	1,8	30,8	150,0
Итого		**25,1**	**43,6**	**57,0**	**731,5**
среда					
завтрак					
Запеканка творожная со сгущённым молоком	150/25	26,2	20,5	23,3	366,0
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	86,0
Хлеб пшеничный	30	4,4	1.8	30,8	150,0
Итого		**32,4**	**34,7**	**71,6**	**701,0**
четверг					
завтрак					
Яйцо варёное	40	5,1	46	0,3	70,0
Каша молочная рисовая с маслом	200/10	6,4	11,3	33,0	259,3
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	86,0
Хлеб пшеничный	30	4,4	1,8	30,8	150,0
Итого		**17,5**	**20,1**	**84,2**	**584,8**
пятница					

завтрак					
Сосиска отварная	50	5,6	12,0	0,8	133,0
Макароны отварные с м/с	100/5	3,6	6,5	25,6	173,9
Какао с молоком	200	3,8	3,2	22,8	154,0
Хлеб пшеничный	30	4,4	1,8	30,8	150,0
Итого		**17,4**	**23,5**	**80,0**	**610,9**